

هدف کلی: آشنایی با صفت عزت نفس در انسان و راه های تقویت آن

اهداف آموزشی

تبیین معنای ذلت و این که انسان ذلیل چه ویژگی هایی دارد
آشنایی با اسوه های عزت در برابر ستمگران
تبیین چگونگی ایستادن در برابر تمایلات پست
آشنایی با تمایلات خود عالی و خود دانی در وجود انسان

مجتبی محمودی

دبیر دین و زندگی شهرستان ایذه
سال تحصیلی: ۱۴۰۱ - ۱۴۰۰

به کانال ما در تلگرام بپیوندید

t.me/mahmoudi_izeh



درس شانزدهم رشته انسانی
درس یازدهم رشته عمومی

عزت نفس

درس شانزدهم



نکته یکی از مهم ترین قدم ها در مسیر کمال، تقویت عزت نفس است. عزت از صفاتی است که قرآن کریم بیش از ۹۵ بار خداوند را بدان توصیف کرده است. معصومین بزرگوار این صفت را از ارکان فضایل اخلاقی دانسته اند که اگر در وجود ما شکل بگیرد، مانع بسیاری از زشتی ها خواهد شد.

این درس را به شناخت این صفت اختصاص می دهیم تا با آگاهی بیشتر، برای کسب این فضیلت بکوشیم.

۱- عزت به چه معناست؟

۲- وقتی می گویند خداوند «عزیز» است، معنایش چیست؟

۳- واژه «ذلت» به چه معناست؟

عزّت و ذلّت



۱ (عزّت به معنای «نفوذناپذیری») و «تسلیم نبودن»

است.)^۱ (وقتی می گویند خداوند «عزیز» است،

معنایش این است که کسی نمی تواند در اراده او

نفوذ نماید و او را تسلیم خود کند.)^۲

۳ (واژه «ذلّت» درست مقابل «عزّت» قرار دارد و

به معنای نفوذپذیری و مغلوب و تسلیم بودن است.)^۳

بنابر تعاریف فوق،^۴ «انسان عزیز» کسی است که

در برابر مستکبران و ظالمان و همچنین در مقابل هوی و هوس خویش می ایستد، مقاومت می کند و

تسلیم نمی شود. او زیر بار عملی که روحش را آزرده کند و او را حقیر و کوچک سازد، نمی رود.)^۴

۵ («انسان ذلیل» نیز کسی است که در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می دهد و هر فرمانی را

می پذیرد؛ همچنین تسلیم هوی و هوس خویش می شود و هر کاری را که موافق هوی و هوس او باشد

انجام می دهد، هر چند که آن کار روحش را به گناه آلوده کند.)^۵

اکنون باید ببینیم چگونه می توانیم صفت دوست داشتنی «عزّت» را در خود تقویت کنیم و از «ذلّت و

خواری» دوری کنیم؟

۴- انسان عزیز به چه کسی گفته می شود؟

۵- انسان ذلیل به چه کسی گفته می شود؟

تدبّر در قرآن

در آیات زیر بیندیشید و راه دستیابی به «عزّت» را بیان کنید.

۱- مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعِزَّةَ فَلِلَّهِ الْعِزَّةُ جَمِيعًا...^۱

هرکس عزّت می خواهد [بداند] که هرچه عزّت است، از آن خداست.

۲- لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا الْحُسْنَىٰ وَ زِيَادَةٌ وَلَا يَرْهَقُ وُجُوهَهُمْ قَتَرٌ وَلَا ذِلَّةٌ^۲

برای کسانی که نیکوکاری پیشه کردند، پاداشی نیک و چیزی افزون تر است و بر چهره آنان

غبار خواری و ذلت نمی نشیند.

۳- وَالَّذِينَ كَسَبُوا السَّيِّئَاتِ جَزَاءُ سَيِّئَةٍ بِمِثْلِهَا وَ تَرْهَقُهُمْ ذِلَّةٌ^۳

۱- معمولاً ما فارسی زبانان، واژه «عزیز» را به جای «دوست داشتنی» و «گرامی» به کار می بریم. این معنا، اگرچه با معنای اصلی واژه در زبان

عربی و قرآن کریم، متفاوت است، اما ارتباط نزدیکی با آن دارد؛ زیرا هر انسانی افراد تسلیم ناپذیر را دوست می دارد.

۲- سوره فاطر، آیه ۱۰.

۳- سوره یونس، آیه ۲۶.

۴- سوره یونس، آیه ۲۷.

آنان که بدی پیشه کردند، جزای بد به اندازه عمل خود می بینند و بر چهره آنان غبار ذلت می نشیند.

راه پیشنهادی قرآن برای رسیدن به عزت :

۱- عزت از ان خداست و هر کس طالب عزت است باید از خدا بخواهد و رو به سوی خدا بیاورد. از این رو کسانی که فکر می کنند با مال و ثروت و تجملات و... می توانند برای خود عزت درست کنند کاملاً در اشتباه هستند

۲- نیکوکاری و پایبندی به عمل صالح باعث می شود به انسان ذلت و خواری نرسد و بدی پیشه کردن و گام برداشتن در مسیر گناه باعث می شود انسان ذلیل و خوار شود. در نتیجه انسان برای دست یابی به عزت باید در زمره صالحان باشد

بیشتر بدانیم

مخصوص رشته انسانی

وقتی عبیدالله بن زیاد به فرمان یزید حاکم کوفه شد، عمرین سعد را که در آن روزها از شخصیت های برجسته به شمار می آمد، به کاخ خود دعوت کرد و پس از مذاکره ای طولانی از وی خواست که فرماندهی جنگ با امام حسین علیه السلام را بپذیرد. وی از این کار امتناع کرد. بالاخره ابن زیاد به وی وعده داد که اگر این فرماندهی را قبول کند، پس از جنگ او را استاندار «ری» نماید. در آن سال ها، ری یکی از ثروتمندترین مناطق حکومت بنی امیه بود.

عمرین سعد باز هم تردید داشت که تن به این معامله بدهد؛ آیا آخرت و عزتی را که میان مسلمانان دارد بفروشد و با ریختن خون سیدالشهداء علیه السلام ذلیلانه به استانداری ری برسد؟ در نتیجه، یک روز از ابن زیاد مهلت خواست. شبی تا نزدیکی های صبح بیدار بود و با خود می اندیشید. بالاخره گفت: فرماندهی را می پذیرم و کاری می کنم که فرزند رسول خدا صلی الله علیه و آله تسلیم یزید شود و خونس بر زمین نریزد و من هم به حکمرانی استان ری برسم.

صبح به مجلس ابن زیاد آمد و موافقت خود را اعلام کرد.

روز نبرد فرا رسید. او که دید نمی تواند عزت نفس سیدالشهداء علیه السلام را درهم بشکند و امام نمی خواهد تسلیم یزید شود، با امام جنگید و خشن ترین کارهایی را که کمتر انسانی در میدان جنگ می کند مرتکب شد و بدین ترتیب، ذلت و خواری در برابر یزید و عبیدالله بن زیاد را به نهایت رساند.

۱- شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک

سوال راه های تقویت عزت نفس را نام ببرید؟

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

قرآن کریم و سیره معصومین راه های زیر را برای تقویت عزت نفس بیان می کنند:

۱- شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک

۱) (اگر کالای گران قیمتی، مانند طلا داشته باشیم، اما ارزش و قیمت آن را ندانیم، به آسانی فریب

می خوریم و آن را به بهای اندک می فروشیم. اما اگر ارزش آن را بدانیم، آن را عزیز می شماریم و به

قیمت واقعی می فروشیم و بهایی برابر با ارزش آن به دست می آوریم) ۱ توضیح مورد ۱

۱- از راه های تقویت عزت نفس «شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک» است، ان را توضیح دهید؟

مجتبی محمودی، دبیر دین و زندگی شهرستان ایزه

t.me/mahmoudi_izeh : لینک کانال تلگرام

۱- خداوند جایگاه انسان ها را در خلقت چگونه بیان می کند؟

۲- این جمله خداوند خطاب به انسان که «ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم» به کدام یک از راه های تقویت عزت نفس اشاره دارد؟ شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک

از همین رو خداوند جایگاه ما انسان ها را در خلقت بیان می کند و می فرماید: «ما فرزندان آدم را

هر دو جمله به یکی از راه های تقویت عزت نفس یعنی شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک اشاره دارند

کرامت بخشیدیم... و بر بسیاری از مخلوقات برتری دادیم»^۱.

و خطاب به انسان فرموده:

«ای فرزند آدم، این مخلوقات را برای تو آفریدم و تو را برای خودم»^{۱ ۲}

خداوند به انسان وعده دیدار داده و بهشتی به وسعت همه آسمان ها و زمین برایش آماده کرده است. بهشتی که در آن انسان به هر آرزویی که تمنا می کند، می رسد؛ حتی به آن زیبایی هایی که خودش نمی شناسد و خدا می داند، دست می یابد.^۲

آیا بهایی ارزشمندتر از این به ذهن انسان می رسد؟ آیا کسی می تواند ادعا کند که می تواند بهای بالاتری را برای انسان فرض کند؟^۳ - امام علی (ع) بهای جان انسان را چه می داند؟

این سخن امام علی (ع) به یکی از راه های تقویت عزت نفس یعنی شناخت ارزش خود و فروختن خویش به بهای اندک اشاره دارد

امام علی علیه السلام می فرماید:

إِنَّهُ لَيْسَ لِأَنْفُسِكُمْ تَمَنُّ إِلَّا الْجَنَّةَ فَلَا تَبِعُوهَا إِلَّا بِهَا: «همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست،

پس [خود را] به کمتر از آن نفروشید»^۳

۴- از راه های تقویت عزت «توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او» را توضیح دهید؟

۲- توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او

۴ (خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه قدرت ها و عزت هاست. او وجود شکست ناپذیری است که هیچ کس توانایی ایستادن در برابر قدرت او را ندارد بنابراین، هر کس به دنبال عزت است، باید خود را به این سرچشمه وصل کند.)^۴

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در وصف انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند^۵ چه می فرماید؟

«خالق جهان در نظر آنان بزرگ است. از این جهت، غیر خدا در نظرشان کوچک است»^۵

۵ (وقتی که انسان به چنین شناخت و ایمانی رسید، به طور طبیعی تسلیم خدا می شود، بندگی او را می پذیرد و در مقابل غیر خدا عزیز و تسلیم ناپذیر باقی می ماند.)^۵
۵- انسان هایی که عزت خود را در بندگی خدا یافته اند چه ویژگی هایی دارند؟

به همین جهت امیرالمؤمنین علیه السلام از ما می خواهد که:

«بندۀ کسی مثل خودت نباش، زیرا خداوند تو را آزاد آفریده است»^۶.

هر دو سخن امام علی (ع) به یکی از راه های تقویت عزت نفس یعنی توجه به عظمت خداوند و تلاش برای بندگی او اشاره دارند

۱-سورة اِسْرَاءِ، آیه ۷۰.

۲- «يَا أَيُّهَا آدَمُ، خَلَقْتُ الْأَنْبِيَاءَ لِأَجْلِكَ وَ خَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»؛ الجواهر السنیة فی الاحادیث القدسیة، شیخ حرّعاملی، ص ۳۶۲.

۳-سورة قمر، آیه ۵۴، سورة زخرف، آیه ۷۱.

۴- نهج البلاغه، حکمت ۴۵۶.

۵- «عَظُمَ الْخَالِقُ فِي أَنْفُسِهِمْ فَصَغُرَ مَا دُونَهُ فِي أَعْيُنِهِمْ»؛ نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳.

۶- نهج البلاغه، وصیت نامه امام به فرزند گرامی خود امام حسن علیه السلام، نامه ۳۱.

- ۱- پیشوایان ما چگونه توانستند در سخت ترین شرایط، عزت مندانه زندگی کنند؟
- ۲- چند مورد از ایستادگی عزت مندانه پیشوایان دین در برابر ستمگران را بنویسید؟

خود ارزیابی (۱)

آیا تاکنون با کسی که عزت و کرامت شما را نادیده گرفته، مواجه شده‌اید؟ چه عکس‌العملی نشان داده‌اید؟ سوال شخصی است

اسوه‌های عزت در برابر ستمگران

۱) پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند در سخت‌ترین شرایط، عزت مندانه زندگی کنند و هیچ‌گاه تن به ذلت و خواری ندهند.^۱

۲- مورد اول (برای مثال، پیامبر اکرم ﷺ هنگامی که در محاصره طاق فرسای مشرکان مکه بود و جز حضرت ابوطالب علیه السلام و حضرت خدیجه علیها السلام و یارانی اندک و فقیر، پشتیبان‌های نداشت، به بزرگان مکه که به او وعده ثروت و قدرت و ریاست بر این شهر را می‌دادند، فرمود: «اگر اینان خورشید را در دست راستم و ماه را در دست چپم بگذارند، از راه حق دست بر نمی‌دارم و تسلیم نمی‌شوم».)^۲ مورد اول

۲- مورد دوم (نوه گرامی و عزیز آن حضرت، امام حسین علیه السلام، آنگاه که یزیدیان با بیش از سی هزار جنگجو، ایشان را محاصره کردند و از او خواستند که زیر بار بیعت با یزید برود، فرمود: «مرگ با عزت از زندگی با ذلت، برتر است»)^۳ مورد دوم

۲- مورد سوم (حضرت زینب علیها السلام، خواهر شجاع امام نیز پس از تحمل انبوه مصائب و سختی، که یکی از آنها می‌تواند انسان را درهم شکند، در پاسخ به جمله تحقیرآمیز عبیدالله بن زیاد، حاکم کوفه که گفت: دیدی خدا چه بر سر خاندان شما آورد؟ با قدرت فرمود: [در این واقعه] جز زیبایی ندیدم.)^۴ مورد سوم

۳- چه زمانی عزت نفس انسان ضعیف می‌شود و به سوی خواری و ذلت کشیده می‌شود؟

تمرین ایستادگی در برابر تمایلات پست

۳) (هر انسانی، در درون خود، گاه و بی‌گاه با تمایلات و خواسته‌هایی روبه‌رو می‌شود، که پاسخ مثبت



دادن به آنها، عزت نفس را ضعیف می‌کند و انسان را به سوی خواری و ذلت سوق می‌دهد. حال اگر این پاسخگویی ادامه یابد، خواری و ذلت انسان را احاطه می‌کند، به طوری که در برابر هر خواست نامشروع

۱- سیره ابن هشام، ج ۱، ص ۲۵۶.

۲- اللهوف، سید بن طاووس، ص ۲۲.

۳- همان، ص ۳۵.

درونی و بیرونی مقاومت نمی کند و به سرعت تسلیم می شود.)^۳

۱) (نوجوانی و جوانی بهترین زمان برای پاسخ منفی دادن به این تمایلات گاه و بی گاه است. انسانی که در این دوره سنی به سر می برد، هنوز به گناه عادت نکرده و خواسته های نامشروع در وجود او ریشه دار نشده است و به تعبیر پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله، چنین کسی به آسمان نزدیک تر است. یعنی گرایش به خوبی ها در او قوی تر است. بنابراین نوجوان و جوان، بهتر از هر آدمی می تواند ایستادگی در برابر تمایلات منفی را تمرین کند و عزت نفس خود را تقویت کند.)^۱

خود عالی و خود دانی

ممکن است برسید ریشه این تمایلات در وجود انسان چیست؟

این سؤال مناسبی است که پاسخ آن می تواند راهگشای ما برای رسیدن به عزت و دوری از ذلت باشد.

۲- تمایلات عالی انسان را توضیح دهید؟

حقیقت این است که انسان دارای دو دسته از تمایلات است :

اول (تمایلات عالی و برتر، مانند تمایل به دانایی، عدالت، شجاعت، حیا، ایثار و حُسن خلق که مربوط به روح الهی و معنوی انسان هستند. ما با رسیدن به این تمایلات احساس موفقیت و کمال می کنیم و از آنها لذت می بریم.)^۲

۳- تمایلات دانی انسان را توضیح دهید؟

دوم (تمایلات دانی، مانند تمایل به ثروت، شهرت، غذاهای لذیذ، زبورآلات و رفاه مادی، که مربوط به بُعد حیوانی و دنیایی انسان است و وقتی به این تمایلات دست می یابیم، از آنها لذت می بریم و خوشحال می شویم.)^۳ انسان ها به طور طبیعی به این قبیل امور میل دارند و علاقه نشان می دهند^۴ زیرا اینها لازمه زندگی در دنیا هستند و بدون آنها یا نمی توان زندگی کرد یا زندگی سخت و مشکل می شود.)^۴

۵) تمایلات بُعد حیوانی در ذات خود بد نیستند، اما نسبت به بُعد معنوی و الهی، بسیار ناچیز و پایین ترند و قابل مقایسه با آن تمایلات نیستند.)^۵

۴- چرا انسان ها به طور طبیعی به تمایلات بعد حیوانی میل دارند و علاقه نشان می دهند؟

پس چه موقع این تمایلات بد می شوند؟^۵ -۵- ایا تمایلات بعد حیوانی در ذات خود بد هستند؟

۶) (آنگاه که انسان، این تمایلات را اصل و اساس زندگی قرار دهد و فقط در فکر رسیدن به آنها باشد و از تمایلات الهی خود غافل بماند. حد و مرز توجه به این تمایلات را خدا می داند و خداوند با احکام خود چگونگی بهره مندی از این تمایلات را مشخص کرده تا انسان بتواند در عین بهره مندی از آنها، به رشد و کمال واقعی خود برسد.)^۶

از این رو^۷ (هر انسانی در درون خود با دو دعوت روبه روست: دعوت عقل و وجدان یا همان

۶- تمایلات بعد حیوانی چه زمانی بد می شوند و چه کسی حد و مرز آنها را می داند؟

۷- هر انسانی در درون خود با دو دعوت روبه روست؛ آنها را نام ببرید و توضیح دهید؟

«نفس لَوَّامَه»، که از ما می‌خواهد در حدّ نیاز به تمایلات فروتر پاسخ دهیم و فرصتی فراهم کنیم که تمایلات معنوی و الهی در ما پرورش پیدا کند و آن زیبایی‌ها وجودمان را فرا بگیرند.

دعوت دیگر، دعوت هوی و هوس یا همان «نفس اماره» است که از ما می‌خواهد فقط به تمایلات

بعُد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم و از تمایلات عالی و برتر غافل بمانیم. ۷

۱) انسانی که به هوی و هوس پاسخ مثبت می‌دهد و تسلیم می‌شود، قدم در مسیر ذلت گذاشته و از راه رشد باز می‌ماند. پس از این مرحله است که وقتی در برابر ستمگران و قدرتمندان قرار گرفت، زیر بار ذلت می‌رود و تسلیم خواسته‌های آنها هم می‌شود.

بنابراین، کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می‌دهد، ابتدا در مقابل تمایلاتِ پستِ درون خود شکست خورده و تسلیم شده و سپس مغلوب زورگویان و قدرتمندان گردیده و تسلیم خواسته‌های آنان شده است. ۱

(تحقیقات نشان می‌دهد که اکثر مجرمان و گناهکاران افرادی فاقد عزت نفس هستند یا عزت نفس بسیار پایینی دارند، درحالی‌که اکثر انسان‌های مفید و نیکوکار جامعه دارای عزت نفس بالایی می‌باشند و کمتر مرتکب گناه می‌شوند.)

خودآرزیابی (۲)

با توجه به آیات و احادیث و نکاتی که در درس آمده جاهای خالی را تکمیل کنید.

تسلیم و بندگی خداوند ← **عزت نفس ثمره تسلیم و بندگی در مقابل خداست**

احساس حضور در پیشگاه خداوند ← **عزت نفس دوری از گناه** و توجه به خود عالی و نفس اماره را در پی دارد

غفلت از خداوند ← **ذلت نفس و افتادن در دام گناه** و گرفتار شدن به خود دانی و نفس اماره را در پی دارد

عزت نفس ← **حفظ پیمان با خدا و باقی ماندن بر عزم و تصمیم را به دنبال دارد**

ذلت نفس ← **انسان را به سمت شکستن پیمان با خدا و سستی در عزم و تصمیم می‌کشاند**

فقیری که دارای عزت نفس باشد **غیر خدا را پرستیش** نمی‌کند. گدا، ابتدا

خود را در برابر دیگران خوار نشان می‌دهد و سپس گدایی می‌کند. جوانی که عزت نفس دارد، در برابر

دیگران عزت نفسش را نمی‌شکند.

انسان عزیز در برابر **ظالم، ستمگر و هوی، نفس** شکست‌ناپذیر و در برابر مردم

متواضع و فروتن است.

انواع سوالات درس شانزدهم دین و زندگی یازدهم انسانی و درس یازدهم دین و زندگی یازدهم عمومی

عزت نفس

تعیین کنید کدام یک از عبارات زیر صحیح و کدام یک غلط است؟

- ۱- عزت از صفاتی است که قرآن کریم بیش از ۹۵ بار خداوند را بدان توصیف کرده است **صحیح**
- ۲- انسان ذلیل کسی است که در برابر مستکبران و زورگویان تن به خواری می دهد و هر فرمانی را می پذیرد **غلط**
- ۳- پیشوایان ما با تکیه بر بندگی خداوند و پیوند با او توانستند در سخت ترین شرایط، عزت مندانه زندگی کنند و هیچگاه تن به ذلت و خواری ندهند **صحیح**
- ۴- میانسالی بهترین زمان برای پاسخ منفی دادن به تمایلات گاه و بیگاه است **غلط**
- ۵- نفس اماره از ما می خواهد فقط به تمایلات بعد حیوانی سرگرم و مشغول باشیم **صحیح**

جاهای خالی را با استفاده از کلمات مناسب کامل کنید

- ۱- یکی از مهم ترین قدم ها در مسیر کمال، است **تقویت عزت نفس**
- ۲- عزت به معنای است **نفوذ ناپذیری و تسلیم نبودن**
- ۳- خدایی که خالق تمام هستی است، سرچشمه و منبع همه است **قدرت ها و عزت ها**
- ۴- تمایلات بعد حیوانی در ، اما نسبت به بعد معنوی و الهی، بسیار ناچیز و پایین ترند **ذات خود بد نیستند**
- ۵- کسی که در مقابل دیگران تن به ذلت می دهد، ابتدا در مقابل شکست خورده و تسلیم شده است **تمایلات پست درون خود**

مجتبی محمودی، دبیر دین و زندگی شهرستان ایزه

t.me/mahmoudi_izeh: لینک کانال تلگرام